

LOT 2 - SELF DÉFENSE – Département 91 Essonne

Descriptif	Nature et domaine du projet	Education et prévention à la santé
	Forme du projet	Atelier
	Descriptif du projet	<p>Basé sur des techniques issues des sports de combat associées à des principes de gestion de conflit, les cours de self-défense possèdent deux volets : – Une approche psychologique : anticiper le danger, gérer une situation de stress, faire face à une agression, désamorcer un conflit.</p> <p>Une approche physique : apprendre des gestes issus des arts martiaux (ex : clé de bras), se protéger, développer ses réflexes défensifs, détourner un objet pour s'en servir en vue de se protéger ou d'attaquer, désarmer, neutraliser un adversaire, apprendre l'art de la fuite.</p>
	Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre aux étudiants et étudiantes à savoir réagir à toutes situations potentielles • Pouvoir se protéger dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi • Pratiquer du sport
	Type de public et niveau	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé.
	Nombre de participants maximum par atelier	10 à 15 selon les lieux
	Durée	De septembre à juin : 20 séances annuelles de 1 h 30 chacune
	Calendrier	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	Lieu	Département de l'Essonne 91